



# ほけんだより 7月

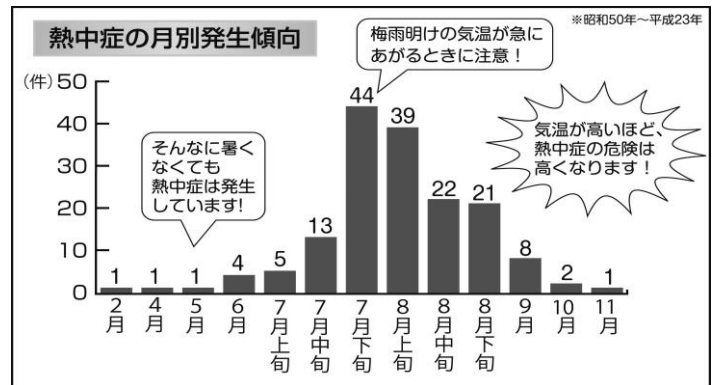
R2. 7. 7  
輪島中  
NO.3

最近、じめじめと蒸し暑い日が続いています。湿度が高いと汗をかきにくく熱中症のリスクが高まります。マスクをしていると、のどの渇きに気がつかないので、こまめに水分補給をしましょう。

## 熱中症に注意！！熱中症の予防に水分補給を！

熱中症の起こりやすい4つの条件・・・高温・多湿・無風・直射日光

- のどが渇いてからでは遅すぎます。  
運動前にコップ1杯の水分補給をしましょう。
- 軽い運動からはじめ、30分に1回は休憩をとり、水分補給をしましょう。  
多量の汗をかいた時は、塩分を含む、スポーツドリンク等を飲みましょう。
- 運動時の服装は、吸湿性、通気性の良いものを。
- 睡眠は十分にとり、下痢、発熱、疲労感の強い時など体調の悪い時はきつい練習はひかえましょう。



<学校管理下における熱中症の死亡事例件数>

### <こんな時に注意！！>

- 気温25℃以上（30℃以上は特に注意）
- 湿度60%以上
- 風が弱い、風通しが悪い、無風
- 睡眠不足
- 練習の初日と最終日



### <こんな症状に注意！！>

- めまい、ふらつき、吐き気、嘔吐、38℃以上の発熱、意識障害
- 意識がない時は、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

**1 涼しい場所へ移動する**

- 日かげ
- クーラーなどの効いた部屋

**2 からだを冷やす**

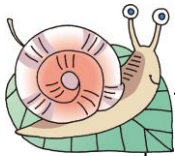
- 水をかける
- うちわなどであおぐ
- 首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす

**3 水分・塩分を補給する**

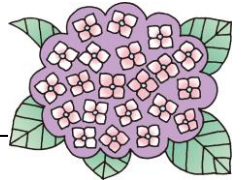
- 0.1～0.2%の食塩水がベスト

氷がなければ、凍らせたペットボトルなど利用しよう  
ベルトなどしていたらゆるめよう！

スポーツドリンクでOK！



# ★ これからの健康診断の予定 ★



## < 校医検診 >

7月30日(木) 13:30~  
1年1組、1年2組  
8月 4日(火) 9:00~  
1年3組、1年4組  
8月25日(火) 9:00~  
2年1組、2年2組  
8月27日(木) 13:30~  
2年3組、2年4組  
9月 8日(火) 13:30~  
3年1組、3年2組  
9月10日(木) 13:30~  
3年3組、3年4組

## < 歯科検診 >

8月 6日(木) 9:00~  
2年生  
8月 20日(木) 9:00~  
3年生  
8月 20日(木) 13:45~  
1年生



検査の前はていねいに  
しっかりみがこう!!



## ~ 健康アンケートの結果よ! ~

6月の終わりに健康委員会でアンケートをとりました。その結果・・・

### < 給食の後、歯みがきをしていますか >

	1年	2年	3年
毎日している	99人	112人	118人
	90%	90%	92%
たまにする	11人	11人	6人
	10%	8%	4%
しない日が多い	0	4人	3人
	0%	3%	2%

給食後、毎日歯みがきをしている人は、全体では90%でした。「たまにする人」、「しない日が多い人」も、毎日しっかり歯みがきして、100%を目指しましょう! 歯みがきをするのはいいことなのですが、歯みがきをしながらうろろうろしている人がいます。危険なのでそれはやめましょう。ハブラシの状態はどうか? 毛先は大丈夫ですか? 毛先の広がっているハブラシを使っている人は、きれいにみがけないので新しいハブラシと交換しましょう。

### < ハンカチを毎日持ってきていますか >

	1年	2年	3年
毎日持ってきている	67人	86人	71人
	60%	67%	55%
たまに持ってくる	18人	18人	23人
	16%	14%	18%
持っていない日が多い	24人	23人	35人
	21%	18%	27%

毎日ハンカチを持ってきている人は、全校では61%、持っていない日が多い人は、22%です。手を洗う回数も多いと思います。持っていない人は自然乾燥でしょうか?? ぜひ、毎日清潔なハンカチを持ってきてほしいと思います。



